

Національний університет водного господарства та природокористування

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

**Голова науково-методичної
ради НУВГП**

_____ **Олег Лагоднюк**

« _ » _____ 2021

08-02-18S

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«Фізична реабілітація спортивних травм»

Шифр за ОП

для всіх спеціальностей

Освітній рівень:
бакалаврський (перший)

SYLLABUS

**«Physical rehabilitation of sports
injuries»**

Code in Educational Program
for all specialties

Educational level:
bachelor`s (first)

Силабус навчальної дисципліни «Фізична реабілітація спортивних травм» для здобувачів першого ступеня «бакалавр» усіх освітніх програм спеціальностей НУВГП. Рівне. НУВГП. 2020. 8с.

Розробник силабусу: Ніколенко Олександр Іванович, старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Силабус схвалений на засіданні кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації
Протокол № 1 від “31” серпня 2020 року

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від “03” вересня 2020 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ: Григус Ігор Михайлович, д.м.н., професор.

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол № 1 від 24 лютого 2021 р.

Учений секретар науково-методичної ради: Костюкова Т. А.

© Ніколенко О.І., 2020

© НУВГП, 2020

Критерій, пункт/підпункт програми	Пояснення
Загальна інформація	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	Всі освітні програми
Спеціальність	Всі спеціальності
Рік навчання, семестр	2 - 4-й роки, 3-8 семестри
Кількість кредитів	3,0 кредити ЄКТС
Лекції	20
Лабораторні	10
Самостійна робота	60
Курсова робота	ні
Форма навчання	Денна
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Інформація про викладача	
Лектор/асистент	Ніколенко Олександр Іванович старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичної терапії
	
Профайл лектора/асистента	http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Ніколенко_Олександр_Іванович
Канали комунікації	o.i.nikolenko@nuwm.edu.ua
Інформація про дисципліну	
Анотація навчальної дисципліни, у т.ч. мета та цілі	<p>Фізична реабілітація спортивних травм передбачає надання студентам розуміння теоретичних, методологічних аспектів реабілітації загалом та фізичної терапії зокрема. Студенти повинні засвоїти особливості відновлення спортсменів після травм, або важких фізичних, та психологічних напружень, основи фізіотерапевтичного планування у процесі реабілітації, партнерської роботи у міждисциплінарній команді, модель взаємостосунків «фізичний терапевт-пацієнт».</p> <p>Мета: дати ґрунтовні знання з дисципліни фізична реабілітація спортивних травм. Сформувані методи, засоби, форми організації та проведення реабілітації в спорті для відновлення фізичної працездатності.</p> <p>Цілі:</p> <p>знати: методики визначення функціональних можливостей спортсмена; характеристику здібностей спортсменів, види навантажень, особливості відновлення працездатності в спортивно-тренувальному процесі; структуру фізичного стану в різних вікових категоріях та при різних навантаженнях; методи психологічних впливів на спортсмена; застосування засобів фізичної реабілітації для відновлення спортивної працездатності в різних видах спорту.</p> <p>вміти: визначати функціональний стан організму спортсмена протягом усього періоду тренування; проводити обстеження спортсменів після субмаксимальних навантажень; адаптувати спортсмена до фізичних навантажень; відновлювати спортивну працездатність; застосовувати медико - біологічні засоби відновлення.</p>
Посилання щодо	https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=4258

розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle	
Компетентності	ЗК 3. ЗК 7. ЗК 8.
Програмні результати навчання	ПРН 1. ПРН 13. ПРН 15. ПРН 18.
Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)	Взаємодія з людьми, здатність до навчання, творчі здібності (креативність)

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Лекцій – 10 год	Лабораторних – 10 год	Самостійна робота – 60 год
-----------------	-----------------------	----------------------------

Результати навчання – РН – 1

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Обґрунтувати доцільність та ефективність залучення всіх пацієнтів до рухової активності.
Методи та технології навчання	<u>Методи:</u> демонстрація, мозковий штурм, <i>case study</i> /аналіз ситуації; <u>Технології:</u> <i>Імітаційні</i> (рольові та ділові ігри). <i>Неімітаційні</i> (розгляд проблемних питань, демонстрація відео). <i>Робота в малих групах (команді)</i> . <i>Аналіз конкретних ситуацій (case study)</i> .
Засоби навчання	Мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча, проєкційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

Результати навчання – РН – 13

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Оцінити результат виконання реабілітаційної програми.
Методи та технології навчання	<u>Методи:</u> демонстрація, мозковий штурм, <i>case study</i> /аналіз ситуації; <u>Технології:</u> <i>Імітаційні</i> (рольові та ділові ігри). <i>Неімітаційні</i> (розгляд проблемних питань, демонстрація відео). <i>Робота в малих групах (команді)</i> . <i>Аналіз конкретних ситуацій (case study)</i> .
Засоби навчання	Мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча, проєкційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

Результати навчання – РН – 15

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Скласти спільно з одногрупниками програму фізичної реабілітації з розподілом дій та застосуванням різних засобів фізичного виховання. Проаналізувати та оцінити дії кожного учасника.
Методи та технології навчання	<u>Методи:</u> демонстрація, мозковий штурм, <i>case study</i> /аналіз ситуації; <u>Технології:</u> <i>Імітаційні</i> (рольові та ділові ігри). <i>Неімітаційні</i> (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).

	<i>Робота в малих групах (команді). Аналіз конкретних ситуацій (case study).</i>
Засоби навчання	Мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

Результати навчання – РН – 18

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Освоїти роботу з обладнанням для проведення реабілітаційних заходів.
Методи та технології навчання	<u>Методи:</u> демонстрація, мозковий штурм, <i>case study</i> /аналіз ситуації; <u>Технології:</u> <i>Імітаційні</i> (рольові та ділові ігри). <i>Неімітаційні</i> (розгляд проблемних питань, демонстрація відео). <i>Робота в малих групах (команді).</i> <i>Аналіз конкретних ситуацій (case study).</i>
Засоби навчання	Мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

За поточну (практичну) складову оцінювання 60 балів	За модульний контроль знань, Модуль 1 – 20 балів Модуль 2 - 20 балів
--	--

Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульні (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

- Тема 1. Цілі реабілітації в спорті.** Попередження травм, початкова оцінка, лікування та реабілітація.
- Тема 2. Оцінювання ефективності реабілітації.** Вимірювання рухливості у суглобах, передсезонне обстеження.
- Тема 3. Вплив фізичного навантаження на опорно-руховий апарат та функціональний стан спортсменів.** Перебіг процесів відновлення в організмі спортсмена після виконання тренувальних навантажень різного характеру.
- Тема 4. Засоби відновлення та їх характеристика.** Створення адекватних умов для перебігу відновних та спеціальних адаптаційних процесів.
- Тема 5. Педагогічні засоби відновлення.** Визначення режимів й правильного співвідношення навантаження та відпочинку на всіх етапах підготовки спортсменів.
- Тема 6. Медико-біологічні засоби відновлення.** Харчування в різних умовах спортивної діяльності. Види фізіотерапевтичних процедур, рекомендації щодо проведення масажу.
- Тема 7. Психологічні засоби відновлення.** Недоліки побудови тренувально-змагального циклу. Емоційне перенапруження спортсмена.
- Тема 8. Процеси загоєння та патофізіологія скелетно-м'язових ушкоджень.** Фази загоєння тканин. Фактори, що уповільнюють процес загоєння.
- Тема 9. Спортивна травма.** Основи лікування і реабілітації при спортивних ушкодженнях.
- Тема 10. Фактори, які погіршують працездатність спортсменів.** Негативний вплив шкідливих звичок на організм спортсмена.

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

- Тема 1.** Вплив фізичних навантажень на опорно-руховий апарат і функціональний стан спортсменів (1 год.).

<p>Тема 2. Стомлення при м'язовій діяльності (1 год.).</p> <p>Тема 3. Лікувальна фізична культура в реабілітації (1 год.).</p> <p>Тема 4. Фармакологічні засоби профілактики перевтоми і відновлення спортивної працездатності (1 год.).</p> <p>Тема 5. Загальні принципи відновлення спортивної працездатності (1 год.).</p> <p>Тема 6. Природні фізичні чинники, використовувані для реабілітації (1 год.).</p> <p>Тема 7. Вживання лікарських рослин для профілактики і лікування відхилень в стані здоров'я спортсменів (фітотерапія) (1 год.).</p> <p>Тема 8. Застосування кінезіотейпінгу (функціональних фіксуєчих пов'язок) (1 год.).</p> <p>Тема 9. Педагогічні засоби відновлення (1 год.).</p> <p>Тема 10. Психологічні засоби відновлення (1 год.).</p>	
<p>Методи оцінювання та структура оцінки</p>	<p>Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквиумі по всьому матеріалу.</p> <p>За аудиторні заняття отримують від 0 до 60 балів.</p> <p>Модульний контроль проходить у формі тестування:</p> <p><i>20 балів – модуль 1;</i></p> <p><i>20 балів – модуль 2.</i></p> <p>Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції: http://nuwm.edu.ua/strukturni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty</p>
<p>Місце навчальної дисципліни в освітній траєкторії здобувача вищої освіти</p>	<p>Вивчення курсу передбачає наявність систематичних та ґрунтовних знань із суміжних курсів – біомеханіка, анатомія людини, фізіологія людини.</p>
<p>Поєднання навчання та досліджень</p>	<p>Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.</p>
<p>Інформаційні ресурси</p>	<p>Базова література</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Железний О. Д. Механотерапія при фізичній реабілітації спортсменів ігрових видів спорту з наслідками травм нижніх кінцівок / О. Д. Железний, Г. Б. Засік, В. М. Мухін // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2013. 2. Клапчук В. В. Фізична реабілітація як наукова спеціальність і фах у практиці охорони здоров'я / В. В. Клапчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / 2013. 3. Ніканоров О. Методичні аспекти фізичної реабілітації спортсменів ігрових видів спорту з ушкодженням передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба / О. Ніканоров // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт. – 2013. 4. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті. Навчальний посібник. – Рівне. Волинські оберіги, 2007. 5. Ю. М. Валецький, Р. О. Валецька, І. О. Петрик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. <p>Допоміжна література</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – 3–те вид., переробл. та доповн. – К. : Олімп. л–ра, 2009. 2. Блоховітін П. В. Відновлення хрестоподібних зв'язок у

	<p>системі хірургічного лікування нестабільності колінного суглоба : автореф. дис., канд. мед. наук / П. Блоховітін. – Х., 2010.</p> <p>3. Лоскутов А. Е. Медицинская реабилитация больных после артроскопии коленного сустава / А. Лоску – тов, М. Головаха // Вісник ортопедії, травматології та протезування, 2008.</p> <p>4. Платонов В. Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006.</p> <p>5. Трачук А. П. Причины несостоятельности передней крестообразной связки /А.Трачук, Р. Тихилов, Т. Серебряк, О. Богопольский // Материалы VII конгресса Российского артроскопического общества. – М., 2007.</p>
Правила та вимоги (політика)	
Дедлайни та перескладання	<p>Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі кафедри.</p> <p>Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядоку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», http://ep3.nuwm.edu.ua/4273/. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.</p> <p>Перездача модульних контролів здійснюється згідно http://nuwm.edu.ua/struktturni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnogo-otsiniuvannia-znan/dokumentu.</p> <p>Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE https://exam.nuwm.edu.ua/</p>
Правила академічної доброчесності	<p>Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», не отримають бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення. При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.</p> <p>В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Положення про запобігання плагіату випускних кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти зі змінами та доповненнями • Кодекс честі студентів • Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП • Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП <p>http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj</p>
Вимоги до відвідування	<p>Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.</p> <p>Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.</p> <p>Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/</p>

	Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.
Неформальна та інформальна освіта	<p>Студенти мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного положення http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita.</p> <p>Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.</p>
Правила отримання зворотної інформації про дисципліну	<p>Після проведення перших занять студентам буде запропоновано відповісти на ряд запитань щодо врахування їх побажань в поточному курсі.</p> <p>Щосеместрово студенти заохочуються пройти онлайн опитування стосовно якості викладання та навчання викладачем даного курсу та стосовно якості освітнього процесу в НУВГП.</p> <p>За результатами анкетування студентів викладачі можуть покращити якість навчання та викладання за даною та іншими дисциплінами.</p> <p>Результати опитування студентам надсилають обов'язково.</p> <p>Порядок опитування, зміст анкет та результати анкетування здобувачів минулих років та семестрів завантажені на сторінці «ЯКІСТЬ ОСВІТИ»:</p> <p>http://nuwm.edu.ua/porjadok-opituvannja http://nuwm.edu.ua/sp/anketuvannja http://nuwm.edu.ua/sp/rezuljtati-opituvannja</p>
Оновлення	За ініціативою викладача зміст даного курсу може оновлюватися.
Навчання осіб з інвалідністю	Можливість ознайомлення з лекційним матеріалом дистанційно. Студент зобов'язаний бути присутнім на лабораторних заняттях або відпрацювати з іншою підгрупою студентів. Надається волонтерська підтримка.
Інтернаціоналізація	<p>Електронні бібліотеки: http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/elektronni-biblioteki</p> <p>Як знайти статтю у Scopus: http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/506-v-dopomohu-avtoram</p> <p>База періодичних видань: https://www.scimagoir.com/</p> <p>Електронний каталог: http://nuwm.edu.ua/MySql/</p> <p>Можливості доступу до електронних ресурсів та сервісів: http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/516-mozhlyvosti-dostupu-do-resursiv-i-servisiv</p>